

カラダ動かしていますか？



沼田町では様々な運動教室を実施しています。ここでは運動教室の紹介やその様子などを一部ご紹介します！

体幹トレーニング & ストレッチ教室

毎週火曜日。時間は昼コース（10：30～）、夜コース（18：30～）より各50分間のプログラムでストレッチや筋トレ、有酸素運動を行います。場所はふれあい「すこやかホール」です。昼夜合わせて20～30人の参加者で行っておりますので、興味のある方は是非参加下さい。



スラックライン体験会

バランス能力を中心とした運動遊びを目的にした教室で、今年は9月1日に行い、幼児から大人まで多くの方が体験しました。

日程は未定ですが、今後も開催する予定です。
※スラックラインは綱渡りのようなスポーツです。

体力測定会

毎年、4月・10月の半年に1度行っています。

対象は65歳以上の方で7種目の体力測定を行い、バランス能力や歩行能力を測定します。2回以上受けた方は以前の結果と比較し測定結果を返却しています。

健診で体の中身のチェックだけではなく、体力測定で体の元気を測ってみませんか？



介護予防教室でも運動を

幌新温泉や北竜・共成地区で実施している「まるごとげんき運動教室」や、ふれあいで実施している「高齢者元気100倍！教室」など様々な教室で運動を行っています。ロコモ（※1）やフレイル（※2）の予防のためにも積極的に動きませんか？

※1 ロコモティブシンドロームの略で、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態

※2 年齢に伴い筋力や心身の活力が低下した状態

運動不足になりがちな冬に向けて運動してみませんか？

興味のある方は見学も可能ですので是非お越し下さい。

保健福祉課健康グループ ☎ 35-2120【担当：松野】